

چه کارهایی در حال رکوع نماز، مستحب یا مکروه است؟

پاسخ اجمالی

الف. مواردی که انجام آن در رکوع، بر نمازگزار مستحب است، عبارت است از:

۱. در حال خم شدن برای رکوع «الله اکبر» بگوید.
۲. در حال رکوع زانوها را به عقب برده و جلو نیاورد.
۳. پشت خود را راست نگه دارد، به نوعی که اگر قطره آبی بر آن ریخته شود به جای خود بایستد.
۴. گردن را موازی پشت بکشد.
۵. نگاهش، بر زمین بین دو پای خود باشد.
۶. دو دستش را از دو پهلوی خود فاصله دهد.
۷. کف دستها را بر دو زانو بگذارد.
۸. انگشتان دست را به هم نچسبانند.
۹. دست راست را قبل از دست چپ، بر زانو گذارد.
۱۰. بانوان، دو کف دست را بالاتر از زانوها قرار دهند.
۱۱. تکرار ذکر «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَيَحْمَدُهُ» تا سه مرتبه و پنج مرتبه بهتر است و بهتر از آن هفت مرتبه است.

۱۲. قبل از گفتن «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَيَحْمَدُهُ» این دعا بخواند: «اللَّهُمَّ لَكَ رَكَعْتُ وَلَكَ اسْلَمْتُ وَبِكَ آمَنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَأَنْتَ رَبِّي، خَشَعْتُ لَكَ سَمْعِي وَبَصَرِي وَشَعْرِي وَبَشَرِي وَلَحْمِي وَدَمِي وَمَخِي وَعَصْبِي وَعِظَامِي وَمَا أَقْلَلْتُهُ قَدَمًا أَيْ غَيْرَ مُسْتَنكِفٍ وَلَا مُسْتَكْبِرٍ وَلَا مُسْتَخْسِرٍ». همچنین مستحب است پیش از ذکر یا بعد از آن صلوات بفرستد.

۱۳. در نماز جماعت، اگر امام است، ذکر رکوع را بلند و اگر مأوم است آهسته بگوید، طوری که صدا به امام نرسد.

۱۴. در نماز فراداء، نسبت به بلند یا آهسته بودن صدا، ذکر را طبق قرائت حمد و سوره اش بخواند.

۱۵. چون سر از رکوع بردارد بگوید: «سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ اَهْلَ الْكِبَرِيَاءِ وَالْعَظَمَةِ وَالْجُودِ وَالْجَبَرُوتِ».

ب. مواردی که انجام آن در رکوع، بر نمازگزار مکروه است، عبارت است از:

۱. چسباندن دستها هنگام رکوع، به دو پهلوی خود.
۲. به زیر افکندن سر، طوری که سر و گردن موازی پشت نباشد.

۳. [رعایت نکردن حال مأمومین در طولانی کردن رکوع و اینکه] امام جماعت ذکر رکوع را بیش از سه بار بگوید.

۴. در هنگام رکوع دستها را مابین زانوها قرار دادن.

۵. در حال رکوع، بلکه در تمام احوال نماز، گذاشتن دستها در زیر هم لباسها. [۱]

[۱]. ر.ک: عاملی، بهاء الدین، محمد بن حسین و ساوجی، نظام بن حسین، جامع عباسی و تکمیل آن، ص ۱۴۳، دفتر انتشارات اسلامی، قم، اول، ۱۴۲۹ق؛ امام خمینی، سید روح الله، توضیح المسائل، ج ۱، ص ۵۶۸، دفتر انتشارات اسلامی، قم، هشتم، ۱۴۲۴ ه ق.

تهیه کننده: آقای محمد مرادی عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی